



ÉCOLE SHEN-TI

**FORMATION RELAXOLOGUE : ANIMATEUR D'ATELIERS
RELAXATION, MEDITATION ET GESTION DU STRESS**

COURS PRÉPARÉ PAR : DAVID CALDAS

Sommaire

• PRESENTATION DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE SHEN-TI	2
• NOTRE OFFRE DE FORMATION	4
• FORMATION EN PRESENTIEL	4
• FORMATION A DISTANCE	4
• FORMATION MIXTE	4
• FORMATION LONGUES	4
• FORMATION COURTE OU A LA CARTE	5
• PROGRAMME DE LA FORMATION ANIMATEUR ATELIER MEDITATION, RELAXATION ET GESTION DU STRESS	
• FORMATION EN LIGNE ANIMATEUR RELAXATION MEDITATION ET GESTION DU STRESS	
◆ Présentation de la relaxation et de la méditation	6
◆ Objectifs de la formation	7
◆ Caractéristiques de la formation	7
◆ Programme détaillé de la formation	8
• INFORMATIONS SUR LES FORMATION	10
• LE CENTRE DE FORMATION EN IMAGES	10
• LES FORMATEURS	10
• FINANCEMENT DES FORMATIONS	11
• ATTESTATION DE FORMATION	11
• TARIFS DES FORMATIONS	12
• ACCES FORMATION PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP	12
• PRESENTATION DES FORMATIONS :	17
• FORMATIONS A DISTANCE	13
◆ Notre offre de formations en ligne	13
◆ Développement du marché de la formation en ligne	13
◆ Les avantages de la formation à distance	13
◆ Les outils pédagogiques de la formation à distance	14
◆ Matériel nécessaire pour les formations à distance	14
◆ Inscription et déroulement de la formation à distance	15
◆ Conseils d'organisation pour réussir formation à distance	15
• NOTRE OFFRE DE FORMATION EN LIGNE	18



Présentation

PRESENTATION DU CENTRE SHEN-TI

Depuis sa création en 2004 le centre Caldas Shen-ti est composé de deux entités :

- **Un centre de bien-être :**
 - **Regroupement de praticiens** (naturopathe, praticien en massage bien-être, praticien sophro-relaxation, Kinésiologue, etc.) qui proposent des prestations aux particuliers,
 - **Des cours collectifs** : Sophrologie, yoga, Pilates, etc.,
 - **Des interventions en évènementiel et en entreprise** avec des prestations de yoga, massage, sophrologie, des conférences (gestion du stress, alimentation saine, etc.).
- **Un centre de formation** qui propose des formations **professionnelles** dédiées aux métiers du bien-être. L'enseignement est axé sur trois grandes thématiques que sont :
 - **Les formations orientées sur la santé globale** (homéostasie globale), avec **la Naturopathie et l'énergétique chinoise**,
 - **Les formations orientées sur le bien-être du corps** (homéostasie physique) avec le **massage de bien-être, le Qi gong, la respiration, etc.**,
 - **Les formations orientées sur le bien-être de l'esprit** (l'homéostasie mentale et émotionnelle) : avec **la Sophro-Relaxation, la méditation, etc.**

Que signifie Shen-ti ?

En Chinois, Shen-ti peut être traduit de deux façons :

- Séparément, le sinogramme **Shen** correspond à l'esprit et le sinogramme **Ti** au corps,
- Ensemble, les sinogrammes **Shen** et **Ti** représentent la santé.

Dans notre approche nous abordons donc la santé et le bien-être et sous la dualité du corps et de l'esprit. Conformément à la vision Chinoise de la santé nous proposons des formations qui tiennent compte de l'individu dans sa globalité. Nous retrouvons également cette vision holistique dans les SPA (Sanitas Per Aqua) grecs ou romains, où à côté des activités corporelles (massages, sports, bains chauds et froids) nous retrouvons des activités liées au développement personnel (jeux, salles de réflexion, accès à une bibliothèque...).

PRESENTATION DU CENTRE DE FORMATION CALDAS SHEN-TI

Organisme de formation enregistré auprès de directe Occitanie sous le numéro n°73 31 06567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Les prestations que nous proposons avec le centre de bien-être Shen-ti aux particuliers et aux entreprises nous permet d'être en contact au quotidien avec l'évolution des besoins des clients, de leurs attentes, mais également avec l'évolution du marché du bien-être.

Cette expérience acquise est mise à profit dans nos formations pour les adaptées aux évolutions de ce marché :

- En améliorant constamment le contenu et les programmes de nos formations,
- En permettant aux formateurs de donner des exemples concrets, des anecdotes.

De plus, **notre expérience de 20 ans dans le domaine de la formation** nous a permis de développer des méthodes pédagogiques efficaces pour répondre au plus près, aux besoins des apprenants que nous recevons. Quel que soit **votre projet** (reconversion, spécialisation, compléter votre boîte à outils de praticien, loisir), **votre statut** (salarié, au chômage, en retraite, étudiant, indépendant), **vos disponibilités** ou **votre niveau de formation**, nous vous proposerons un format de formation adapté.

Notre objectif est de vous transmettre avec la plus grande sincérité notre passion, nos connaissances, vous faire acquérir de véritables compétences techniques ainsi qu'un véritable savoir être utilisable dans un contexte professionnel.

Nous sommes au quotidien à votre disposition pour prendre connaissance de vos projets, de vos objectifs et trouver avec vous quel programme de formation sera adapté à vos besoins.

Nous proposons des formations longues, courtes ou à la carte :

- **Les formations longues** permettent de se former à un véritable **métier** dans le secteur du bien-être, qu'il s'agisse d'une reconversion ou d'un complément de formation. Pour ce type de formation, nous proposons également un accompagnement dans la construction de votre projet professionnel,
- **Les formations courtes ou à la carte** quant à elles, vous permettent de choisir un thème en particulier. Elles sont destinées à des particuliers qui veulent découvrir une technique, comme aux professionnels qui souhaitent intégrer un outil supplémentaire dans leur boîte à outils de praticien.

Ces formations peuvent être suivies en présentiel, à distance ou mixte (présentiel et à distance) :

- **Les formations en présentiel** sont des formations qui nécessitent votre déplacement au sein de notre centre de formation.
- **Les formations à distance** sont des formations que vous pouvez suivre de chez vous sans vous déplacer (formation en e-learning)
- **Les formations mixtes (présentiel et à distance)** sont des formations où vous pouvez choisir de suivre des modules en présentiel et d'autres à distance.

Nous vous souhaitons une bonne consultation de notre catalogue de formation. Sachez que nous restons disponibles tout au long de l'année pour répondre à vos interrogations.

David Caldas
Fondateur de Caldas Shen-ti
Responsable Pédagogique

Shen-ti Caldas Formation

8, résidence Barbe d'Or

31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)

Tél : 06 16 09 19 91 / 05 62 17 51 36

Siret : 479 494 031

APE : 8559A Formation pour adultes

Enregistré sous le n°73 31 06567 31 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Sites : www.shen-ti.com, www.caldas.fr, <https://formations-bienetre.fr/> (plateforme e-learning)



Centre de bien-être

- Des praticiens en massage, sophrologie, kinésiologie, énergétique chinoise, etc.
- Prestations en événementiel et en entreprise
- Cours collectifs : yoga, pilates, etc.

Centre de formation

- Formation en présentiel, à distance et mixte
- Formations courtes et formations longues
- Formations en entreprise



Nos offres de formation

NOS DIFFERENTES FORMULES DE FORMATION

Quel que soit votre projet de formation, vous pourrez choisir parmi les différentes offres de formations que nous proposons. L'objectif est que la formation choisie soit en adéquation avec votre projet et qu'elle s'adapte à vos disponibilités (présentiel, en ligne ou mixte).

• FORMATION EN PRESENTIEL



Les formations ont lieu à l'école Shen-ti en présentiel c'est-à-dire que vous devez venir sur place pour bénéficier de la formation. Les groupes de formations sont formés de 4 à 16 personnes maximum. Un planning de formation est établi à l'année.

[Voir le descriptif du déroulement des formations en présentiel ci-après.](#)

• FORMATION A DISTANCE



Les formations en ligne ne nécessitent pas votre présence au centre de formation. L'enseignement est suivi par l'intermédiaire d'une plateforme en ligne et peut démarrer à tout moment de l'année.

Les formations en ligne seront disponibles dans notre boutique : <https://formations-bienetre.fr/>

[Voir le descriptif du déroulement des formations en ligne ci-après.](#)

• FORMATION MIXTE (BLENDED LEARNING)



Les formations dites mixtes sont des formations qui allient à la fois la formation en présentiel et la formation à distance. Ce type de formation vous permet de vous adapter au plus juste en fonction de votre projet et de vos disponibilités.

[Nous consulter pour personnaliser votre programme de formation.](#)

Formation en présentiel

- Formation sur place
- Formations longues ou à la carte
- Formation en weekend ou à la semaine
- Formation en petits groupes
- Planning de formation disponible sur le bulletin d'inscription



Formation en ligne

- Formation à distance
- Formation qui peut démarrer à n'importe quel moment de l'année
- Pas de frais de déplacement
- Même programme que les formations en présentiel



Formation mixte

- Formations à la fois en présentiel et à distance
- Vous pouvez composer votre formation en choisissant les modules en présentiel et à distance.
- Adaptabilité de ce type de formation.



• FORMATION LONGUES EN WEEKENDS OU SUR UN MOIS EN TEMPS COMPLET

Les formations longues permettent de se former à un véritable **métier** dans le secteur du bien-être (voir descriptif plus bas : praticien en naturopathie, praticien en massage bien-être, praticien en sophro-relaxation, praticien en énergétique chinoise), qu'il s'agisse d'une reconversion ou d'un complément de formation. Pour ce type de formation, nous proposons également un accompagnement dans la construction de votre projet professionnel,

Ces formations se déroulent sur un an en 9 week-ends d'octobre à juin à raison de un weekend par mois.

Pour la formation praticien en massage bien-être, naturopathie et énergétique chinoise nous la proposons également sur un mois en temps complet.

FORMATION SUR UN AN EN 9 WEEKENDS : 126 HEURES

- Les horaires : le samedi et le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 17h
- Le tarif : 1850 € les 9 week-end, support de cours, vidéos des protocoles, attestation comprise.

[Vous pouvez consulter les dates de ces formations dans le bulletin d'inscription](#)

FORMATION SUR UN MOIS EN TEMPS COMPLET : 126 HEURES

- Les horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- Le tarif : 1899 € les 4 semaines, support de cours, vidéos des protocoles, attestation comprise.

• FORMATION COURTES OU A LA CARTE

Les formations courtes ou à la carte, vous permettent de choisir un thème en particulier. Elles sont destinées à des personnes qui souhaitent intégrer un outil supplémentaire dans leur boîte à outils à savoir : une technique de massage, de relaxation, d'énergétique chinoise ou de naturopathie.

• FORMATION SUR UN JOUR

Ces formations se déroulent en une journée et vous permettront de découvrir des outils pratiques à ajouter à vos boîtes à outils de praticiens. L'accent est mis sur la pratique et l'étude de cas.

Les horaires : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Le tarif : 165 € la journée, supports de cours (audios, vidéos, pdf), attestation comprise.

[Vous pouvez choisir vos formations à la carte en consultant notre planning \(voir le bulletin d'inscription\).](#)

• FORMATION EN UN WEEKEND

Ces formations se déroulent en un week-end et vous permettront d'apprendre un protocole de massage complet, une technique de relaxation, un outil de naturopathie, etc. L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception, la maîtrise de la technique.

Les horaires : le samedi et le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 17h

Le tarif : 295 € le week-end, supports de cours (audios, vidéos, pdf), attestation comprise.

[Vous pouvez choisir vos formations à la carte en consultant notre planning \(voir le bulletin d'inscription\).](#)

• FORMATION EN UNE SEMAINE

Ces formations se déroulent sur une semaine et permettent de rentrer un peu plus dans le détail par rapport aux formations en week-end. Vous aurez donc des outils supplémentaires qui vous permettront de vous adapter aux différents besoins de vos futurs clients. L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception, la maîtrise de la technique.

Les horaires : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h :

Le tarif : 645 € la semaine : support de cours, attestation comprise

[Vous pouvez choisir vos formations à la carte en consultant notre planning \(voir le bulletin d'inscription\).](#)



Programme de la formation



PRESENTATION DE LA RELAXATION ET DE LA MEDITATION

Notre rythme de vie, la lumière des écrans, le bruit, les informations, les bouchons, les files d'attente, les problèmes d'argent, les tensions familiales, le stress au travail, notre image de soi, etc., sont des éléments qui peuvent avoir des conséquences sur notre organisme.

Nous ne sommes pas tous touchés de la même façon par chacun de ces éléments. Cela peut dépendre de notre éducation, de nos prédispositions, de nos croyances, de notre façon de voir la vie, de notre histoire de vie, de nos expériences, de notre entourage, etc.

Le stress n'est « pas uniquement » un mécanisme négatif, il peut l'être, mais c'est aussi un mécanisme qui permet d'assurer notre survie. Par exemple, une chaleur extérieure provoque un stress hydrique dans notre organisme et déclenche la soif pour rétablir l'équilibre hydrique. Eliminer le stress est donc impossible, mais il est important de le reconnaître et de l'appivoiser.

Lorsque des événements stressants ou ressentis comme tel, s'installent, ou qu'ils sont trop intenses, notre organisme va devoir faire des efforts d'adaptation qui lui font dépenser de l'énergie. Il peut apparaître un grand nombre de perturbations d'ordre physique (tensions musculaire, fatigue, perturbation digestives, troubles du sommeil, etc.), mental (excès de réflexion, fatigue mentale, etc.), émotionnels (irritabilité, tristesse, etc.) ou comportementaux (isolement, agressivité, excès alimentaires, etc.). Cela peut perturber notre bien-être global et notre santé.

Les techniques de **relaxation** (respiration, sieste, étirement, Jacobson, Schultz, etc.), de **méditation** (avec ou sans visualisation, avec ou sans suggestions, etc.), de **gestion du stress** (gestion du temps, étude des stressseurs, etc.), sont des techniques composées d'outils simples et pratiques que nous pouvons utiliser dans notre quotidien, pour réduire les tensions physiques ou mentales, mieux accepter le changement, apprendre à lâcher prise, pour améliorer notre résistance au stress, transformer nos vies face à tous ces éléments perturbateurs, etc.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le premier objectif de cette formation est de vous découvrir le fonctionnement du corps humain et notamment sa capacité d'adaptation à tout changement interne ou externe.

Le deuxième objectif est de vous faire découvrir comment les techniques de relaxation ou de méditation peuvent avoir un effet bénéfique sur des perturbations aiguës ou chroniques de notre homéostasie (équilibre).

Le troisième objectif est de mieux comprendre ce qui se cache derrière le mot « stress » et d'imaginer comment vous pourrez mettre en place une gestion du stress en complément de l'utilisation des techniques de relaxation et de méditation.

Bien sûr, l'application et l'utilisation de ces outils dans votre propre vie quotidienne est une nécessité pour passer à l'étape d'après qui est celle du passage « dans la peau » du praticien qui accompagne les autres.

En effet, **le quatrième objectif** aura pour but de vous faire découvrir comment mettre en place (en individuel ou en collectif) des ateliers de méditation, de relaxation et de gestion du stress. Vous serez en mesure de choisir les bons outils et de les adapter à la population avec laquelle vous travaillez (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, entreprise ou en événementiel), du moment de la journée ou vous les proposez (réveil, concentration, préparation au sommeil, etc.), ou encore aux besoins spécifiques des participants (préparation d'un événement, compétition, examen, perturbation du sommeil, etc.).

CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION

- Inscription possible toute l'année
- Tarif de la formation : 515€,
- Accès immédiat à l'ensemble du contenu de la formation,
- Durée de la formation : 75 heures,
- Accès à la plateforme durant 1 an, prolongation possible gratuitement,
- Aucun prérequis,
- Livret d'accueil,
- Possibilité de poser vos questions à un formateur référent,
- Des supports de cours en Pdf téléchargeables, avec bibliographies et fiches de synthèses,
- Des vidéos en consultation sur la plateforme,
- Des fichiers audios téléchargeables,
- Des devoirs pour assimiler le cours,
- Des exercices de mise en pratique,
- Des Quizz d'évaluation,
- Attestation de formation.



Résumé du contenu de la formation :

- 597 pages de support Pdf
- 2624 minutes de support vidéo
- 235 minutes de support audio
- Des exercices et des questions d'auto-évaluations pour chaque chapitre
- 14 Quizz de fin de chapitre
- 1 Quizz de fin de formation.

Leçon 0 - Livret d'accueil et objectifs de la formation

- Pdf : Bibliographie 3 pages
- Pdf : Livret d'accueil 20 pages

Leçon 1 - Prévention santé

- Pdf : Prévention santé 89 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 2 - Introduction et présentation de la méditation et de la relaxation

- Pdf : Introduction et présentation de la méditation et de la relaxation 26 pages
- Vidéo : Introduction et présentation de la méditation et de la relaxation 104 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 3 – Anatomie et physiologie de la méditation, de la relaxation, du stress

- Pdf Anatomie et physiologie de la méditation, de la relaxation, du stress 73 pages
- Vidéo Introduction à l'anatomie et la physiologie humaine 196 minutes
- Vidéo : Le système nerveux 1 139 minutes
- Vidéo : Le système nerveux 2 122 minutes
- Vidéo Le système endocrinien 108 minutes
- Vidéo Les organes des sens 73 minutes
- Vidéo Le système squelettique 106 minutes
- Vidéo Le système musculaire partie 1 107 minutes
- Vidéo Le système musculaire partie 2 77 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 4 – Focus sur la respiration

- Pdf : Focus sur la respiration 43 pages
- Vidéo : Focus sur la respiration 72 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration longue 20 minutes
- Mp3 : Méditation de la respiration courte 8 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 6 – Les grands principes de la méditation et de la relaxation

- Pdf : Les grands principes de la relaxation et de la méditation 24 pages
- Vidéo : Les grands principes de la relaxation et de la méditation 164 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 7 – Les grandes techniques de relaxation physique et mentale

- Pdf : Les grandes techniques de relaxation physique et mentale 38 pages
- Vidéo : Introduction et présentation de relaxation physique et mentale
 - o PARTIE 1 : 85 minutes
 - o PARTIE 2 69 minutes
- Mp3 : Relaxation technique d'ancrage signe signal 26 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 7 – La pratique des automassages : Do In

- Pdf : La pratique des automassages : Do In 19 pages
- Vidéo : La pratique des automassages : Do In 76 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ



Leçon 7 – La pratique des étirements

- Pdf : La pratique des étirements 35 pages
- Vidéo : La pratique des étirements 91 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 8 – relaxation progressive de Jacobson

- Pdf relaxation progressive de Jacobson 20 pages
- Vidéo Powerpoint relaxation progressive de Jacobson 118 minutes
- Mp3 : Relaxation progressive de Jacobson 45 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 9 – Training autogène de Schultz

- Pdf : Le training autogène de Schultz 21 pages
- Vidéo Le training autogène de Schultz 94 minutes
- Mp3 : Training autogène de Schultz 40 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 10 – La pratique de la méditation

- Pdf : La pratique de la méditation 75 pages
- Vidéo La pratique de la méditation partie 1 222 minutes
- Vidéo La pratique de la méditation partie 2 174 minutes
- Mp3 : Méditation du Hara 22 minutes
- Mp3 : Méditation de l'arbre 18 minutes
- Mp3 : Méditation du Balayage corporel 12 minutes
- Mp3 : Méditation de la marche consciente 10 minutes
- Mp3 : Méditation de la douche énergétique 17 minutes
- Mp3 : Méditation du sourire intérieur 17 minutes
- Mp3 : Méditation de la bulle de protection 17 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 11 – Bilan à mi-parcours de la formation

Leçon 12 – Le stress et la gestion du stress

- Pdf : Le stress et la gestion du stress 51 pages
- Vidéo le stress et la gestion du stress
 - o Partie 1 168 minutes
 - o Partie 2 139 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 13 – Déroulement d'une séance en individuel

- Pdf : Déroulement d'une séance en individuel 48 pages
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 14 – Animer des ateliers collectifs

- Pdf : Animer des ateliers collectifs 12 pages
- Vidéo Animer des ateliers collectifs 120 minutes
- Devoirs : Questions d'autoévaluation, Exercices
- QUIZZ

Leçon 15 – Les différentes relaxations et méditations guidées

Leçon 16 – Bilan de la formation

Quizz de fin de formation



Informations sur les formations

• LE CENTRE DE FORMATION EN IMAGES

Les formations que nous proposons se déroulent majoritairement dans notre centre de formation au **8 résidence Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat**. Nous proposons également des formations à domicile (nombre de participants minimum + frais de déplacements du formateur à la charge du groupe d'étudiant), ainsi qu'en entreprise. Nous proposerons prochainement des **cours en ligne**.

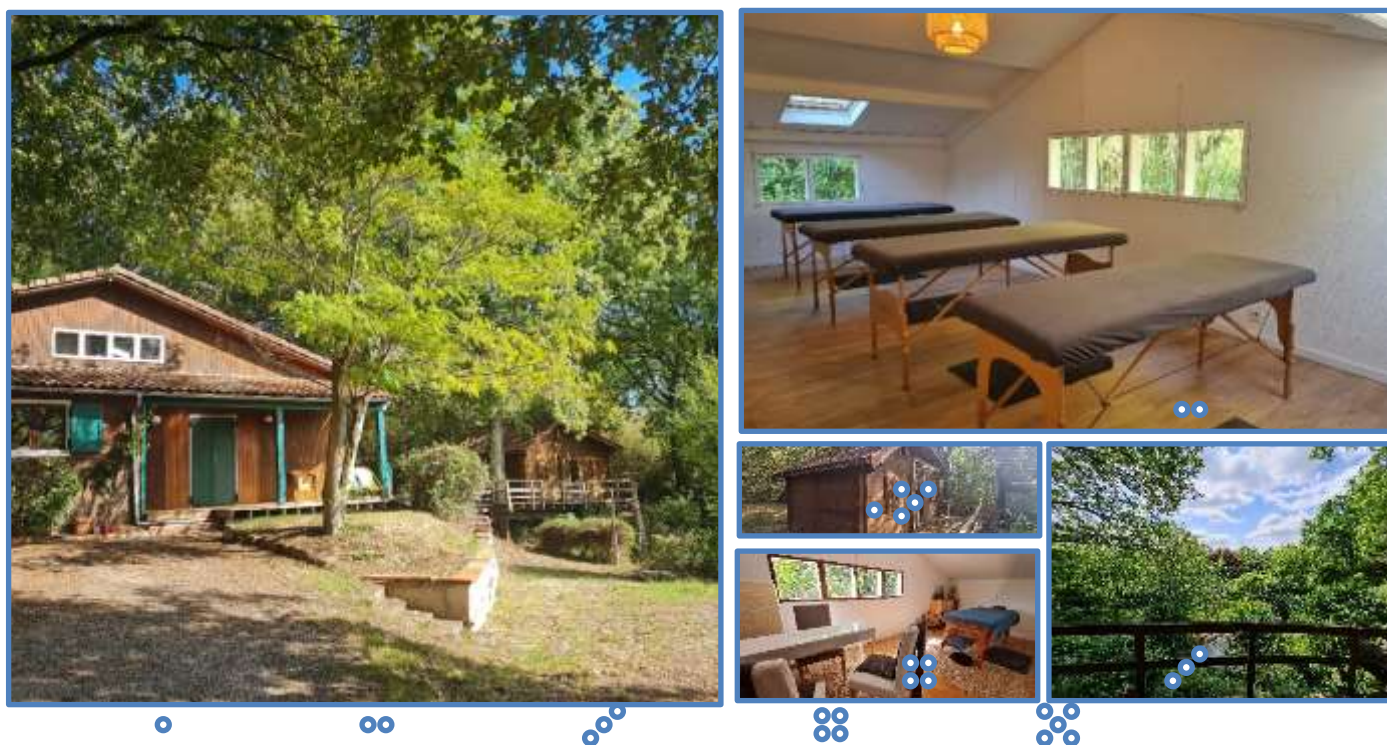
Pour les formations en week-end les horaires sont le lundi et le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

Pour les formations en semaines les horaires sont du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

• INFORMATIONS TRANSPORTS, LOGEMENT, RESTAURATION, TOURISME

Bus Tisséo : Arrêt Barbe d'Or de la ligne de Bus 76. Départ de la ligne au métro Argoulet.

Vous pouvez consulter notre site internet pour avoir des informations sur les logements à Toulouse et à Saint-Jean, avec de nombreux liens pour organiser votre déplacement en vous rendant sur l'onglet « l'école – présentation ».



• LES FORMATEURS

Nos formateurs sont tous des **professionnels** qui exercent leur métier de praticien dans leur propre cabinet, en entreprise et en institution. Ils sont en contact quotidien avec des clients. Ce qui leur permet de faire partager aux apprenants leurs expériences en donnant des exemples précis, ainsi que des anecdotes pour illustrer et rendre leurs interventions en formation plus vivantes et concrètes.

Nos formateurs sont aussi sélectionnés pour **leurs compétences de pédagogue**. En effet, la transmission, l'enseignement est un véritable métier et il ne suffit pas d'être un bon praticien pour être un bon pédagogue. Ils maîtrisent donc tous les outils pédagogiques mis en place au sein de notre organisme pour transmettre leurs connaissances sur leur « métier-passion ».

Nos formateurs se forment en continu pour suivre les avancées dans leurs disciplines respectives ainsi que les avancées dans les méthodes de formations innovantes.

Tous les formateurs adhèrent à la philosophie et la charte éthique et pédagogique du centre de formation.

Vous pouvez trouver une présentation de chaque formateur sur notre site internet.

● FINANCEMENT DE VOS FORMATIONS

Nous sommes enregistrés en tant que prestataire de formation professionnelle auprès de la direction régionale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle de Midi-Pyrénées. Attention notre numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément d'état. Nous avons également obtenu la **certification Qualiopi**. Nos formations ne sont pas enregistrées au RNCP.

Que vous soyez salarié, artisan, commerçant, chef d'entreprise ou libéral il existe des dispositifs qui en fonction de votre situation vous permettent une prise en charge partielle ou totale des formations.

- **Pour les salariés** : Depuis le 1 janvier 2015 une réforme de la formation professionnelle à vue la création du **CPF «Compte Personnel de Formation»**, et la disparition du DIF. Tous les ans, des heures de formation sont créditées sur ce compte et utilisable par le salarié. Pour tous renseignements vous pouvez consulter le site internet : <http://www.moncompteformation.gouv.fr/> Nos formations qui ne sont pas enregistrées au RNCP, ne sont pas prises en charge par le CPF.
- **Pour les travailleurs non-salariés** artisans, commerçants, professions libérale ou chef d'entreprise, il faut vérifier quel est l'organisme collecteur (OPCO) dont vous dépendez : **AGEFICE** (Association de gestion du financement de la formation des chefs d'entreprises), **FAF** (fonds d'assurances formation), **FIF PL** (fonds interprofessionnel de formation des professionnels libéraux), etc. Nos formations peuvent être prises en charges selon les conditions de l'OPCO puisque nous sommes certifiés Qualiopi.
- **Demandeurs d'emploi** : prise en charge de formation par pôle emploi en fonction des situations individuelles et des projets. Prendre contact avec son conseiller pour obtenir des informations.
- **Crédit d'impôt Formation** : Pour le professionnel libéral, une attestation de présence de stage justifiant de vos heures de formation vous sera délivrée à la fin de la formation pour bénéficier du crédit d'impôts formation.
- **Autofinancement** : Si vous ne pouvez obtenir de financement pour vos formations, nous vous laissons la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais vos formations.

● ATTESTATION DE FORMATION

À l'heure actuelle la législation française ne permet à aucune école en France de pouvoir délivrer un diplôme d'état unique reconnu par l'état comme pour l'ostéopathie par exemple.

Les attestations délivrées dans le secteur du bien-être sont donc pour l'instant que des attestations **d'écoles privées** ayant une validité qu'au niveau des professionnels. Cependant, il commence à y avoir des mutuelles qui prennent en charge des séances d'énergétique chinoise, de réflexologie, de sophrologie sur présentation de facture.

C'est parce que ce secteur n'est pas encore réglementé que nous nous engageons auprès des instances nationales pour faire reconnaître au même titre qu'en Allemagne (titre de Heil Practicer) par la mise en place d'un label de **PRATICIEN EN TECHNIQUES NON CONVENTIONNELLES** qui permettrait aux différentes formations d'avoir un tronc commun anatomie, physiologie, législation... et d'une spécialisation (Naturopathie, Sophrologie, Massage, etc.). C'est ce que propose le centre d'analyse stratégique. <http://www.strategie.gouv.fr>

● TARIFS DES FORMATION

● TARIFS DES FORMATIONS EN PRESENTIEL

- La formation sur **une journée** soit 7 heures de formation : **165 €**
- La formation en **1 week-end** soit 14 heures de formation : **295 €**
- La formation en **une semaine** soit 32.5 heures de formation : **645 €**
- La formation sur **un an en 9 week-ends** soit 126 (présentiel) heures de formation : **1850 €**
- La formation sur **un mois en juillet** soit 130 heures (présentiel) de formation : **1899 €**

PRIX DES FORMATIONS LOISIRS ET PROFESSIONNELLES

Les prix des formations sont en **TTC** pour les formations suivies à **titre de loisir**.

Les prix des formations sont exonérés de TVA selon l'Art. 293B du CGI pour les **formations professionnelles continues** et sont donc en **HT** (nous établissons un contrat ou une convention de formation selon que ce soit un autofinancement ou une prise en charge par un organisme financeur).



Pour toutes nos formations, nous laissons la possibilité de **régler en plusieurs fois sans frais** pour les formations à l'année (**par exemple : 185€/ mois sur 10 mois pour la formation à 1850€**).

Le coût de la formation comprend le matériel pédagogique, les cours sur site ainsi que les cours en E-learning. Les frais d'hébergement, de transport et de restaurations sont à la charge des stagiaires

• TARIFS DES FORMATIONS EN A DISTANCE

Le tarif des formations à distance est très variable selon que vous choisissez de suivre un module à la carte ou un cursus complet. Pour connaître le tarif de chacun de nos modules, vous pouvez consulter notre boutique pour passer commande à l'adresse suivante : <https://formations-bienetre.fr/>

- **FORMATION animateur Atelier relaxation, méditation et gestion en ligne**

Cette formation se déroule en ligne et peut être démarrée à tout moment de l'année.

Le tarif : 515 € supports de cours (audios, vidéos, pdf), attestation comprise.

Durée de la formation : 70 heures

• ACCES DES FORMATIONS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

• ACCESSIBILITE DU CENTRE DE FORMATION

Pour faciliter l'accès à nos locaux pour les personnes en situation de handicap nous avons : mis en place une place de parking « handicapé », une sonnette basse à l'accueil, de l'antidérapant pour les marches donnant à l'étage, une rampe amovible pour l'accès d'un fauteuil à la salle de formation.

• ADAPTATION DE LA FORMATION AU HANDICAP

Nous sommes en mesure d'adapter le contenu de la formation, la pédagogie, en fonction du handicap du futur stagiaire. Nous avons déjà pu développer certaines adaptations en recevant des personnes en situation de handicap. Voici quelques exemples d'adaptations déjà réalisées : envoi des cours en amont des sessions de formation pour pouvoir en prendre connaissance avant ou pour faire une lecture du fichier avec un logiciel de lecture (pour les non ou mal-voyants), adaptation de la taille de la police des fichiers, acceptation de chiens guide au sein de notre établissement, etc. Les handicaps peuvent être de nature différente mais nous aurons le plaisir de travailler avec les personnes qui présentent un handicap pour adapter au mieux l'accès à nos formations. Si besoin, nous prendrons ensemble contact avec des associations spécialisées qui pourront nous donner des conseils et des informations précieuses pour pouvoir nous adapter.

• ACCESSIBILITE DE LA PLATEFORME E-LEARNING

Pour faciliter l'accès à la plateforme e-learning, un plugin permet de rendre le contenu plus lisible aux personnes qui présentent des troubles dys, des troubles de la vision.

• REFERENT HANDICAP

Pour toute question concernant l'adaptation de nos formations aux personnes en situation de handicap, vous pouvez contacter : Caldas David, le référent handicap, joignable au 0616091991 ou par mail : contactshenti@yahoo.fr.



Formations aux métiers du bien-être en ligne

NOTRE OFFRE DE FORMATION EN LIGNE

Nous développons progressivement notre offre de formation en ligne dans le domaine du bien-être. Pour connaître les formations déjà disponibles, vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : <https://formations-bienetre.fr/> Sur ce site vous pourrez y passer commande et avoir directement accès aux cours.

DEVELOPPEMENT DE LA FORMATIONS EN LIGNE

Traditionnellement, lorsque l'on parle de formation, on pense à des **formations en présentiel**. Depuis quelques années grâce à l'énorme évolution du numérique et surtout depuis la crise du Covid-19, d'autres types de formations se sont développées. En effet, les **formations à distances (ou e-learning)** et les **formations mixtes** (ou blended learning) c'est-à-dire avec une part du cursus en e-learning et une autre part en présentiel se sont démocratisées au point de faire perdre du terrain aux formations purement présentiels. Mais c'est avec l'arrivée de la pandémie du Covid-19, que cet enseignement à distance s'est démocratisé à marche forcée (dans le monde entier), que ce soit dans l'administration, les écoles, les universités, les entreprises (télétravail).

Il est cependant important de noter que proposer des formations en ligne de qualité, ne peut se faire qu'en adoptant une pédagogie efficace et construire des supports de formation clairs et précis. Pour les formations en ligne que nous proposons, nous avons donc dû les repenser pour ce nouveau mode d'enseignement. Et pour faire cela nous nous sommes appuyés sûr :

- **Notre expertise métier dans le domaine du bien-être** qui nous a permis de développer un programme de formation en adéquation avec les besoins du marché et du métier. En effet, avec notre activité de centre de bien-être Shen-ti et grâce aux soins que nous proposons, nous sommes en contact quotidien avec des clients (particuliers, entreprises, événementiel), et connaissons donc leurs besoins.
- **Notre expertise dans le domaine de la formation** puisque nous sommes spécialisés dans la formation aux métiers du bien-être depuis 2004. Nous avons commencé les formations par du présentiel uniquement. Ces années de formations nous ont permis de connaître les difficultés rencontrées par nos apprenants et de mettre au point une pédagogie efficace qui leur permet de progresser rapidement en alliant l'acquisition des connaissances théorique et pratique, par l'intermédiaire d'exercices ludiques.

Cette expertise des métiers du bien-être et du domaine de la formation, nous a naturellement amené à proposer en plus du présentiel, des formations à distance ou mixte tout aussi performante en qualité d'apprentissage.

LES AVANTAGES DE LA FORMATIONS EN LIGNE

Nos modes de vie, nos disponibilités, notre lieu d'habitation, les frais de déplacements, les frais de garde des enfants, etc. qui pouvaient être des freins pour se former, ne le sont plus avec les formations en ligne.

Avec les formations en ligne, il est possible d'adapter sa formation en fonction de son projet (reconversion ou spécialisation), en choisissant soit une formation complète ou une formation à la carte par modules, tout en sachant qu'il est possible de participer à l'une de nos formations en présentiel. Vous pouvez choisir le temps que vous y consacrez. Vous êtes libre de choisir ce qui vous convient et nous sommes à votre disposition pour établir un programme de formation personnalisé. Vous pourrez ainsi vous former à un véritable métier-passion sans avoir à quitter votre emploi pour vous former. Vous pourrez prendre le temps de peaufiner votre projet sans précipitation.

Voici donc quelques avantages des formations en ligne :

- La formation peut être **démarrée à n'importe quel moment de l'année**,
- La formation est **accessible que l'on soit en France métropolitaine, dans les Dom Tom ou à l'étranger**, quel que soit le lieu où vous vous trouvez (transport en commun, salle d'attente, maison, en déplacement, etc.),
- La formation en ligne est **moins chère que la formation en présentiel**,
- La formation **peut être suivie de chez soi**, sans frais de déplacement, d'hébergement et de restauration,
- **Continuer à travailler**, à s'occuper de sa famille tout en se formant,
- Accès à la plateforme contenant les supports pédagogiques **24h/24h et 7j/7j** sur tablette, Pc, smartphone,
- **Apprendre à son rythme** en fonction de votre temps que vous pouvez y consacrer,
- Possibilité de choisir une **formation complète ou d'un module** en fonction de vos besoins,
- **Le contenu** de la formation en ligne est **identique à la formation en présentiel**,
- **Possibilité de participer à des regroupements** pour tester vos connaissances et mettre en pratique vos acquisitions, (participation aux sessions en présentiel optionnelles et non obligatoires),
- **Formation accessible à tous, aucun prérequis nécessaire**,

- **Formation ludique et interactive pour faciliter l'apprentissage,**
- **Interactions régulières** avec un enseignant référent pour éviter l'isolement de la formation à distance.

LES OUTILS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION A DISTANCE

- **Livret d'accueil** : qui présente l'établissement, le fonctionnement de la formation en ligne, la plateforme, les moyens pédagogiques, un guide méthodologique pour les formations en ligne, le règlement intérieur, etc.
- **Des cours clairs et complets en PDF téléchargeables** (pour consultation hors ligne) réalisés par des formateurs-praticiens, avec les objectifs du cours, le contenu du cours, des exemples concrets, des résumés, des illustrations, des fiches de synthèses, des cartes mentales pour faciliter la mémorisation des points importants. L'objectif du support est de faciliter l'appropriation des points clés de chaque module pour l'apprenant, en lui permettant de visualiser, de mémoriser, de clarifier et de mettre en pratique, favoriser la compréhension et la mémorisation. L'apprenant doit relire plusieurs fois le support, prendre des notes, faire ses fiches de synthèses, etc.
- **Des supports vidéo** :
 - De cours Théoriques, qui reprendrons les éléments importants des cours, l'avantage est que si une notion est complexe on peut y revenir plusieurs fois ou poser des questions à son formateur référent
 - De cours Pratiques ou tutoriels vidéo, avec démonstrations pas à pas des techniques, des postures, etc.
- **Un accompagnement personnalisé** avec un enseignant tuteur qui vous suit tout au long de votre formation pour maintenir un lien, répondre à vos questions que ce soit d'ordre administratif, d'apprentissage ou technique,
- **Accès à la plateforme e-learning** simple, ergonomique qui vous permettra un apprentissage facile de tester vos connaissances et de mettre en pratique vos acquisitions,
- **Des Quizz d'autoévaluation** pour vérifier si vous avez assimilé le cours,
- **Des exercices pratiques** à faire pour s'entraîner à la mise en pratique des connaissances acquises,
- **Bibliographie** : liste d'ouvrages de références, de sites internet, de revues spécialisées,
- **Un Quizz Final** qui vous permettra d'évaluer vos acquisitions et ainsi finaliser votre formation,
- **Une attestation de formation** après validation de votre assiduité et de l'obtention d'au moins 50% de bonnes réponses au Quizz final de la formation.

MATERIEL NECESSAIRE POUR LES FORMATIONS A DISTANCE

Pour **pouvoir suivre les formations à distance**, vous aurez besoin :

- D'un ordinateur ou tablette ou smartphone,
- D'un accès à internet,
- D'un espace suffisant sur votre disque dur pour télécharger les supports pédagogiques,
- D'une imprimante.

En fonction de la formation que vous aurez choisi, vous aurez besoin **d'un matériel spécifique pour la mise en pratique**. La liste des fournitures détaillé vous sera envoyée par mail à votre inscription. Nous vous fournirons également des conseils sur l'achat de votre matériel ainsi qu'une liste de fournisseurs. Voici quelques exemples de matériel pour la pratique en fonction de chaque formation :

- Pour la formation **praticien en massage bien-être** : Table de massage, chaise de massage, tatami, huiles de massage, draps de bain, un appareil photo numérique ou caméra pour vous filmer et visualiser votre séance pour corriger votre posture, etc.,
- Pour la formation **praticien en Sophro-relaxation** : Chaise ou fauteuil, tatami ou tapis de yoga, un magnétophone pour enregistrer des séances et les envoyées à vos clients, un bloc note pour l'anamnèse, etc.,
- Pour la formation **praticien en Naturopathie** : une loupe d'iridologie, un bloc note pour l'anamnèse, etc.,
- Pour la formation **praticien en énergétique chinoise** : des moxas, des ventouses, des graines de réflexologie auriculaire, un stylet, une table de massage, des serviettes, etc.

A noter : Vous aurez besoin de **cobayes** tout au long de votre formation pour pouvoir mettre en pratique. En effet, dans chacune de nos formations, vous aurez des devoirs pratique et des séances complètes à réaliser. Cela peut être votre conjoint, vos enfants, de la famille, des amis, des collègues ou des connaissances. Il faudra bien évidemment disposer du matériel nécessaire spécifique à chaque formation. Vous disposerez également d'une « grille d'évaluation à chaud » à leur faire compléter pour qu'ils puissent vous donner un retour constructif par rapport à votre pratique.



INSCRIPTION ET DEROULEMENT DE LA FORMATION EN LIGNE

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter pour vérifier que le programme de la formation à laquelle vous souhaitez vous inscrire est en adéquation avec votre projet. Nous pourrions établir ensemble un **plan de formation personnalisé** en choisissant les modules de formation spécifique à votre projet. Nous pourrions voir si la formule toute à distance ou mixte est la plus adaptée.

Procédure d'inscription : Sur le site <https://formations-bienetre.fr>, vous pourrez suivre les étapes suivantes :

- **Etape 1 :** Vous choisissez la formation qui vous intéresse dans notre catalogue de formation,
- **Etape 2 :** Il vous sera demandé de nous faire parvenir par mail la convention de formation complétée, signée qui est disponible directement sur la fiche de présentation de la formation,
- **Etape 3 :** Vous pourrez ensuite acheter la formation. Lors du processus d'achat, il vous sera demandé de créer un compte, avec vos coordonnées. Vous pourrez consulter les Conditions générales de ventes et les acceptées puis vous pourrez procéder au paiement de la formation avec votre carte bancaire. Vous recevrez une confirmation de votre achat par mail ainsi qu'une facture, ainsi que les coordonnées de votre formateur référent, etc.
- **Etape 4 :** Une fois que vous aurez procédé au paiement de la formation vous aurez directement accès au contenu de la formation,

Une fois votre inscription et votre achat effectué, vous aurez directement accès à votre ou à vos formations. Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur la page "accès élèves", entrer l'identifiant et le mot de passe que vous avez utilisé pour effectuer votre achat. Vous recevrez une facture dans votre espace personnel. Vous aurez donc accès à tous les supports pédagogiques que la formation contient : cours en pdf, vidéos, audios, bibliographie, etc. Vous aurez accès à votre **livret d'accueil** qui vous accompagnera tout au long de votre formation et vous expliquera comment vous organiser, de trouver les bonnes méthodes d'apprentissage pour gagner du temps.

Vous pourrez ensuite débiter **l'étude de vos cours**. Chaque formation est organisée en leçons et les leçons en chapitres. Une fois que vous aurez étudié une leçon vous aurez des exercices de mise en pratiques, des questions d'autoévaluation ainsi qu'un Quizz de fin de leçon. Cours du module, vous pourrez faire les **exercices de mise en pratique** et réaliser le Quizz d'évaluation correspondant à ce module.

Enfin, lorsque vous aurez étudiés toutes les leçons et réalisé les Quizz de fin de chaque leçon et que vous aurez obtenu la moyenne pour chacun de ces Quizz vous pourrez réaliser le Quizz final de la formation. Lorsque vous aurez obtenu la **moyenne à ce Quizz final**, nous vous ferons parvenir votre attestation de formation. Tout au long de votre formation, vous aurez la possibilité de passer autant de fois que vous voulez les Quizz si vous n'avez pas obtenu la moyenne.



CONSEILS D'ORGANISATION POUR REUSSIR UNE FORMATION A DISTANCE

Suivre une formation à distance n'est pas une chose aisée. On peut avoir l'impression d'être livré à soi-même, d'être isolé, de ne pas savoir par où commencer, de ne pas savoir s'organiser. Suivre une formation en ligne demande une certaine rigueur et une bonne organisation. Vous trouverez donc ci-après, quelques conseils généraux pour un apprentissage efficace et qui vous fera gagner du temps. *Ces informations seront disponibles dans le livret d'accueil.*

Avant tout, il faut savoir **quel type d'apprenant vous êtes** et pour cela, il vous faut vous poser quelques questions :

- Etes-vous plutôt du matin, de l'après-midi, du soir ?
- Combien de temps arrivez-vous à rester concentrer ?
- Etes-vous plutôt visuel, auditif ?
- De quel temps disposez-vous par jour ?
- Vous sentez-vous suffisamment autonome, avez-vous besoin que l'on vous pousse pour vous mettre au travail ?
- Etes-vous capable de travailler chez vous ou avez-vous besoin d'être dans un contexte d'étude comme une bibliothèque ?

• PREPARER SON ESPACE DE TRAVAIL ET SA MISE AU TRAVAIL

Notre cerveau aime la ritualisation, donc lorsque vous vous mettez au travail, il est conseillé de le faire dans un même lieu (dans votre bureau ou dans une bibliothèque, transports en commun, etc.). Vous pouvez vous préparer une boisson avant de vous mettre au travail, vous relaxer quelques minutes, etc. Lorsque vous avez trouvé vos rituels, votre cerveau se mettra plus vite « en mode » apprentissage.

- Trouvez un lieu dans lequel vous êtes bien pour étudier,

- Il faudra créer votre espace de travail ou vous avez tout sous la main (cours, planning, agenda, livre, ordinateur, etc.),
- Rangez votre espace de travail pour éviter toute stimulation,
- Prévoir suffisamment de place pour travailler (lire, rédiger, ranger, organiser) dans de bonnes conditions,
- Pensez à vérifier que vous n'allez pas être dérangé,
- Installez-vous confortablement pour éviter de créer de la fatigue ou un inconfort (ergonomie du poste de travail, de la chaise, etc.),
- Les temps de trajet en transport en commun peuvent être un temps propice à la lecture à condition de pouvoir rentrer dans sa bulle,
- Préparez-vous mentalement en éliminant tous les parasites environnementaux et mentaux qui vous empêcheraient de vous concentrer,
- Déterminez quel est le meilleur moment pour vous pour vous mettre au travail,
- Soyez régulier dans l'étude. Il vaut mieux travailler régulièrement plutôt que rarement et longtemps,
- Déterminez le temps que vous avez pour vous et choisissez la matière à étudier. Si vous avez 30 minutes devant vous, ne commencez pas un travail qui en demande 3 heures. 30 minutes peuvent suffire pour réviser des fiches,
- La durée de votre concentration a des limites donc faites des pauses régulières, hydratez-vous régulièrement, prenez l'air, faire une activité physique régulière, reposez-vous, alimentez-vous correctement.

• METHODOLOGIE

- Prendre connaissance de tous les éléments à votre disposition pour chaque module (documents PDF, exercices, devoirs, auto-évaluations, vidéos, audios),
- Classer les documents par matière dans des classeurs,
- Prendre connaissance des objectifs de chaque module. Il peut être intéressant également de lire le sommaire de chaque document étudié pour avoir une vision d'ensemble et resituer chaque chapitre dans un contexte global. Cela permet de gagner du temps dans l'apprentissage,
- Il peut aussi être intéressant de lire les questions en fin de chaque cours avant de commencer l'étude des documents car l'objectif de ces questions est de faire ressortir les points importants. En ayant pris connaissance de ces points importants avant de lire le support, cela vous permettra de mieux les retenir lorsque vous en prendrez connaissance,
- N'hésitez pas à utiliser des couleurs Stabilo, feutres, pour surligner les éléments importants,
- Etude de chaque support : la base de l'apprentissage c'est la répétition ! Pour bien ancrer les nouvelles informations, il faut donc prendre le temps de relire plusieurs fois chaque module.
- Lire les éléments théoriques de chaque module, faire les exercices pour s'assurer de la bonne compréhension des éléments clés de chaque document,
- Regarder les vidéos de mise en pratique et s'entraîner
- Une fois que vous avez étudié un module, faites les exercices de mise en pratique. Il vous faut pour cela trouver des personnes dans votre entourage qui acceptent de jouer le jeu et leur demander un retour après chaque exercice.
- Pour chaque module : Répondre au quizz pour vérifier la compréhension du cours avant de passer à un autre module
- Mettre rapidement et régulièrement en pratique avec son entourage, sa famille, ses amis, ses collègues des connaissances. Ce seront les premiers prescripteurs à la fin de votre formation,
- Lorsque vous mettez en pratique, vous ferez des erreurs, vous rencontrerez des difficultés, vous chercherez vos mots, etc. Ce n'est pas grave et c'est même très bien. C'est en faisant des erreurs que vous progresserez. *Il ne faut pas vouloir courir avant d'avoir appris à marcher.*
- Réalisez des fiches de synthèses qui vous permettront rapidement de retrouver les informations importantes de chaque module et de faire des révisions rapides de vos cours. C'est par la répétition que la mémoire s'installe donc si vous devez relire à chaque fois le support pédagogique complet cela représentera une grosse quantité de travail et vous risquez de vous décourager.

• FAIRE DU LIEN ENTRE LES DIFFERENTS SUPPORTS, VARIER LES SUPPORTS

Chaque support (pdf, vidéos, audios, fiches, etc.) va amener une vision sous un angle différent du contenu de chaque module. Il sera nécessaire de faire l'étude de chacun d'eux et de faire du lien entre ces documents.

Toujours dans l'optique de varier les supports d'apprentissage, il peut être intéressant d'apprendre sur une matière sans pour autant étudier de façon académique. On peut par exemple, s'abonner à des revues spécialisées, lire un livre sur le sujet (une bibliographie vous sera remise pour chaque module), regarder un documentaire, assister à une conférence, visiter des sites internet de professionnels, y a-t-il une personnalité, une société, qui fait référence dans ce domaine, etc.

Ces autres sources d'information vont vous permettre d'entendre des mots, des concepts, de voir des schémas, etc. que vous avez vu dans vos cours mais abordés de façon différente.

Une autre façon d'apprendre est de consulter un professionnel en tant que client. Vous verrez comment ce professionnel travaille, si cela correspond à l'idée que vous vous faites du métier.



L'objectif est de varier les plaisirs et de trouver une façon ludique d'apprendre sans avoir l'impression de travailler. Il faut cependant veiller à trouver un équilibre avec l'étude de vos cours et ne pas vous disperser.

• GESTION DU TEMPS

En fonction de vos contraintes personnelles et professionnelles déterminez le temps que vous avez à disposition pour étudier vos cours, à quel moment c'est plus facile pour vous, êtes-vous plutôt du matin, de l'après-midi ou du soir, avez-vous du temps dans la journée. Déterminez le nombre d'heures que vous pouvez consacrer à l'étude des cours par semaine. Aidez-vous d'un planning en notant le temps d'étude, les temps d'exercice, les temps de recherche d'information.

Déterminez une durée approximative pour l'apprentissage des modules en fonction de vos disponibilités. La durée des formations vous est indiquée à titre d'information sur notre site, mais c'est bien le temps que vous pouvez consacrer à l'étude qui détermine la durée de la formation. Faites attention à la durée d'estimation d'étude de chaque module, ne pas sous-estimer le temps de travail. Vous pouvez faire à votre rythme. Dès le départ de la formation, il faut se fixer un objectif daté pour ne pas perdre le fil et finalement ne jamais finir la formation. Cela demande un peu d'organisation et de rigueur.

Si vous avez un projet d'installation, c'est bien cette Dead-line qui va déterminer votre rythme d'étude.

- Vous pouvez établir un calendrier prévisionnel d'étude pour les différents modules,
- Vous pouvez alterner les matières que vous révisez pour ne pas vous fatiguer et rester motivé,
- Il faut noter sur votre agenda les moments où vous avez prévu d'étudier car sinon les stimulations de la vie quotidienne vont vous empêcher de travailler,
- Planifiez des sessions de révision,
- Planifiez des moments de mise en pratique.

L'éducation c'est la répétition, il faut donc prévoir de revoir plusieurs fois un cours. Il faut également retenir qu'étudier régulièrement sur une durée courte est mieux que d'étudier rarement sur une grosse durée car la mémorisation passe par la répétition. Il faut trouver son propre rythme.

Concrètement, vous pouvez faire un Planning global de la formation sur plusieurs mois et un calendrier à la semaine :

- **Le planning global de la formation** reprendra tous les modules de la formation et la planification de l'étude de chacun d'eux sur les mois de la formation, en fonction du nombre d'heures d'études par semaines, etc.
- **Le planning hebdomadaire** vous permettra de noter au jour le jour vos contraintes professionnelles et personnelles (loisir, sport, famille, etc.), ainsi que les plages horaires que vous allez consacrer à l'étude de vos cours et à la mise en pratique.

Il est important de toujours avoir sous les yeux votre planning pour ne pas vous laisser déborder soit sur votre ordinateur, votre téléphone portable ou l'imprimer et les afficher sur le frigo ou dans votre bureau.

• GARDER LA MOTIVATION

Avec les cours à distance, il peut arriver qu'il y a des périodes de découragement. Il faut pouvoir se rappeler pourquoi vous vous êtes inscrits à cette formation et quels sont vos objectifs. Si vous souhaitez créer une entreprise ou si vous souhaitez développer votre activité déjà existante avec cette formation, il est bon de se le rappeler pour vous motiver et retrouver de l'énergie pour la poursuite de vos études. Il peut être intéressant de noter sur son planning de formation global et hebdomadaire quels sont vos objectifs.

Quelles que soient vos difficultés durant la formation, nous sommes là aussi pour vous accompagner, vous conseiller, vous guider. Il faut vous rappeler que si vous en ressentez le besoin, il vous est possible de vous inscrire sur des modules en présentiel si vous vous rendez compte que le tout à distance ne vous convient pas.



NOTRE OFFRE DE FORMATION EN LIGNE

Vous pourrez découvrir les objectifs, les programmes et les tarifs de chaque formation en ligne sur notre plateforme e-learning à l'adresse suivant : <https://formations-bienetre.fr/>

FORMATION AMMA ASSIS
Formation en ligne

Shen-Ti Formation depuis 2004

FORMATION EN LIGNE
Aromathérapie
de A à Zen
Présenté par Sylvain Bodiot

Shen-Ti Formation depuis 2004

FORMATION EN LIGNE
REFLEXOLOGIE
AURICULAIRE
Présenté par David Caldas

Shen-Ti Formation Depuis 2004

WWW.SHEN-TI.COM
Formation en ligne
Présenté par David Caldas

FORMATION EN LIGNE
LA PRATIQUE
DE
L'IRIDOLOGIE
PRÉSENTÉ PAR SYLVAIN
BODIOT
SHEN-TI FORMATION DEPUIS 2004

FORMATION EN ENERGETIQUE
TRADITIONNELLE CHINOISE
La comprendre et l'utiliser

Formation en ligne

Shen-Ti Formation depuis 2004

Formation en Ligne
"Phytothérapie
de A à Zen"
Présenté par Sylvain Bodiot

Shen-Ti Formation depuis 2004

FORMATION EN LIGNE
REFLEXOLOGIE
PLANTAIRE

Shen-Ti Formation depuis 2004



ECOLE SHEN TI

Shen-Ti Caldas Formation

8 Res Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)
06 16 09 19 91

(Répondeur pendant les séances et les cours)

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h

Mèl : contactshenti@yahoo.fr

Siret : 479 494 031 - Tva Intracom : FR 41 479 494 031

www.shen-ti.com